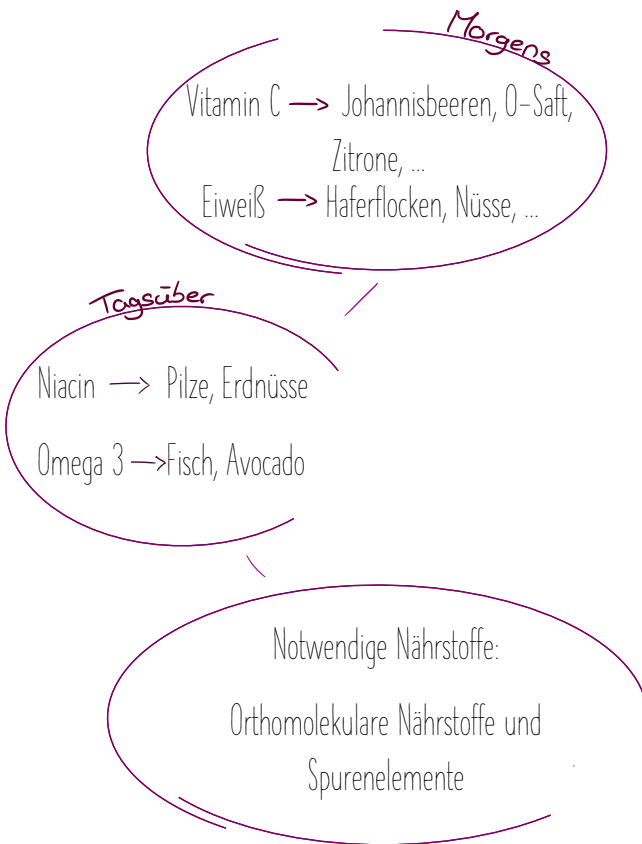


1. HIRNGERECHTE ERNÄHRUNG

Ob man es glaubt oder nicht! Die Ernährung trägt tatsächlich zur Leistungsfähigkeit und zum psychischen Befinden bei.



3. RICHTIGER LERNORT

Um richtig lernen zu können, braucht man zuerst den richtigen Lernort bzw. Arbeitsplatz.

Hier ist eine Checkliste für dich:

- Es ist immer der gleiche Ort
- Ich fühle mich dort Wohl
- Dort ist genug Sauerstoff (z.B., an einem Fenster)
- Mein Arbeitsplatz ist ordentlich und sortiert
- Gute Lichtverhältnisse
- Ruhig ohne Störfaktoren

Wenn all diese Punkte erfüllt werden, dann ist der Arbeitsplatz perfekt für das Lernen geeignet.

4. RICHTIGE EINTEILUNG

Lernen - Pause - Lernen - Pause

Eine richtige Einteilung des Lernablaufes ist zudem wichtig! Man sollte stets effektiv lernen, jedoch muss man dem Gehirn auch eine Pause geben.

Während der Pause ist es wichtig, dem Gehirn **wirklich eine Pause** zu geben! Heißt am besten: Schuhe an und kurz an die **frische Luft** gehen. Ein kleiner Spaziergang oder Dehnungsübungen können einem gleich wieder frischen Wind geben. Durch den **frischen Sauerstoff** wird man erstens wieder wach und zweitens ist der Kopf danach wieder frei. Jedoch kann bei Übermüdung ein kleines Nickerchen auch vieles bewirken!

2. *hirngerechte* ERNÄHRUNG *ernährung* 2.0

Einige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien unterstützen die Leistungsfähigkeit.

Beispiele wären....

Pyridoxin (Vitamin B6) - sorgt für Ruhe & Ausgeglichenheit (Bsp.; Nüsse, rote Paprika, ...)

Zink - Für bessere Verarbeitung d. Informationen (Bsp.; Fisch, Fleisch, Vollkornprodukte, ...)

Folsäure - Besseres Erinnerungsvermögen, schnellere Informationsverarbeitung (Bsp.; grünes Gemüse, Kartoffeln, Eier, ...)

Pantothensäure (Vitamin B5) - Verringerung von Müdigkeit, stärkere geistige Leistung (Bsp.; Milch, Vollkornprodukte, ...)



KÖRPER, GEIST & SEELE *boost your mental strength* WIRKEN ZUSAMMEN

ASPEKTE DER PSYCHOLOGIE

BEI FR. FIRMBACH

ERSTELLT VON

MICHELLE. CRISTINA. DANIELA

STAATLICHE
FACHOBERSCHULE
HOLZKIRCHEN

JÖRG-HUBE-STRASSE 2
83607 HOLZKIRCHEN

BOOST YOUR *mental strength* MENTAL STRENGTH

TIPPS & TRICKS

FÜR

erfolgreiches ERFOLGREICHES *lernen* LERNEN

